

Меню на 02.02.2024 год Ясли

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|---------------------------|--|--|
| <u>Завтрак</u> | | |
| 150 | Запеканка творожная | Ккал-263, Бел-23, Жир-13, Угл-17 |
| 20 | Молоко сгущенное (20гр) | Ккал-64, Бел-1, Жир-2, Угл-11 |
| 35 | Батон с маслом (35гр) | Ккал-114, Бел-2, Жир-4, Угл-16 |
| 150 | Какао на молоке (150гр) | Ккал-109, Бел-5, Жир-5, Угл-12 |
| Итого за Завтрак | | Ккал-550, Бел-31, Жир-24, Угл-56 |
| <u>Завтрак 2</u> | | |
| 100 | Сок фруктовый (100гр) | Ккал-46, Бел-1, Угл-10 |
| Итого за Завтрак 2 | | Ккал-46, Бел-1, Угл-10 |
| <u>Обед</u> | | |
| 150 | Суп с клецками на м/к бульоне (180гр) | Ккал-130, Бел-7, Жир-5, Угл-15 |
| 3 | укроп(3гр) | |
| 3 | петрушка (3гр) | Ккал-1 |
| 80 | Каша гречневая рассыпчатая (80гр) | Ккал-107, Бел-4, Жир-2, Угл-17 |
| 50 | Котлета из мяса (50гр) | Ккал-112, Бел-10, Жир-6, Угл-4 |
| 30 | Салат из зеленого горошка (30гр) | Ккал-45, Бел-1, Жир-4, Угл-2 |
| 25 | Хлеб пшеничный (25гр) | Ккал-59, Бел-2, Угл-12 |
| 25 | Хлеб ржано-пшеничный (25гр) | Ккал-53, Бел-1, Угл-11 |
| 150 | Компот из смеси ягод (150гр) | Ккал-29, Угл-7 |
| Итого за Обед | | Ккал-536, Бел-25, Жир-17, Угл-68 |
| <u>Полдник</u> | | |
| 150 | Кисель (150гр) | Ккал-69, Угл-17 |
| 60 | Гренки (60гр) | Ккал-160, Бел-4, Жир-10, Угл-16 |
| Итого за Полдник | | Ккал-229, Бел-4, Жир-10, Угл-33 |
| <u>Ужин</u> | | |
| 150 | Суп куриный (150гр) | Ккал-146, Бел-9, Жир-8, Угл-10 |
| 25 | Хлеб пшеничный (25гр) | Ккал-59, Бел-2, Угл-12 |
| 150 | Чай сладкий с шиповником (150гр) | Ккал-28, Угл-6 |
| Итого за Ужин | | Ккал-233, Бел-11, Жир-8, Угл-28 |
| Итого за день | | Ккал-1 594, Бел-72, Жир-59, Угл-195 |

Ответственный
за питание



Директор

Тарабыкина
Александра
Александровна

Меню на 02.02.2024 год Сад

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|---------------------------|---|--|
| <u>Завтрак</u> | | |
| 180 | Запеканка творожная | Ккал-317, Бел-27, Жир-16, Угл-20 |
| 30 | Молоко сгущенное (30гр) | Ккал-96, Бел-2, Жир-3, Угл-17 |
| 35 | Батон с маслом (35гр) | Ккал-114, Бел-2, Жир-4, Угл-16 |
| 180 | Какао на молоке (180гр) | Ккал-131, Бел-5, Жир-6, Угл-14 |
| Итого за Завтрак | | Ккал-658, Бел-36, Жир-29, Угл-67 |
| <u>Завтрак 2</u> | | |
| 100 | Сок фруктовый (100гр) | Ккал-46, Бел-1, Угл-10 |
| Итого за Завтрак 2 | | Ккал-46, Бел-1, Угл-10 |
| <u>Обед</u> | | |
| 150 | Суп с клецками на м/к бульоне(150гр) | Ккал-142, Бел-7, Жир-5, Угл-17 |
| 3 | укроп(3гр) | |
| 3 | петрушка (3гр) | Ккал-1 |
| 100 | Каша гречневая рассыпчатая (100гр) | Ккал-137, Бел-4, Жир-3, Угл-22 |
| 70 | Котлета из мяса (70гр) | Ккал-157, Бел-14, Жир-8, Угл-5 |
| 40 | Салат из зеленого горошка (40гр) | Ккал-60, Бел-1, Жир-5, Угл-2 |
| 30 | Хлеб пшеничный (30гр) | Ккал-71, Бел-2, Угл-14 |
| 35 | Хлеб ржано-пшеничный (35гр) | Ккал-74, Бел-2, Угл-16 |
| 180 | Компот из смеси ягод (180гр) | Ккал-34, Угл-8 |
| Итого за Обед | | Ккал-676, Бел-30, Жир-21, Угл-84 |
| <u>Полдник</u> | | |
| 200 | Кисель (200гр) | Ккал-94, Угл-23 |
| 60 | Гренки (60гр) | Ккал-160, Бел-4, Жир-10, Угл-16 |
| Итого за Полдник | | Ккал-254, Бел-4, Жир-10, Угл-39 |
| <u>Ужин</u> | | |
| 180 | Суп куриный (180гр) | Ккал-189, Бел-10, Жир-11, Угл-13 |
| 30 | Хлеб пшеничный (30гр) | Ккал-71, Бел-2, Угл-14 |
| 180 | Чай сладкий с шиповником (180гр) | Ккал-34, Угл-8 |
| Итого за Ужин | | Ккал-294, Бел-12, Жир-11, Угл-35 |
| Итого за день | | Ккал-1 928, Бел-83, Жир-71, Угл-235 |

Ответственный
за питание



Чаплыгина

Марина
Александровна

Директор

Тарабыкина

Александра

Александровна